

7月 学校給食献立表

7月 学校給食献立表						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
日	曜	献立名			血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力になる	Kcal	g	g	g
		主食	牛乳	おかず	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品				
1	月	ごはん	牛乳	ハンバーグ ラタトゥイユ キャベツのスープ	牛乳 鶏卵 豚肉 ベーコン 牛肉 鶏肉 大豆たんぱく	にんじん ●たまねぎ トマト ズッキーニ キャベツ トマト水煮 なす しめじ にんにく	白飯 オリーブ油 パン粉 三温糖 三温糖 サラダ油	618	28	19	
2	火	ごはん	牛乳	ギョウザ ねぎだれナムル ジャジャン豆腐	牛乳 豚肉 ギョウザ ハ丁みそ ロースハム あつあげ	にんじん 干しいたけ こまつな しょうが にんにく もやし ●たまねぎ ねぎ たけのこ	白飯 ごま油 三温糖 ごま 片栗粉 大豆油	645	23	24	
3	水	じゃこんぶうめごはん	牛乳	だいずとじゃがいものいそあえ さわにわん	牛乳 大豆 しらす干し 豚肉 しお昆布 青のり粉	にんじん たけのこ 糸みつば 干しいたけ うめしほ えのきたけ ごぼう	白飯 片栗粉 ●じゃがいも 大豆油	612	24	19	
4	木	ごはん	牛乳	まつかぜやき ひじきサラダ とんじる	牛乳 鶏卵 チーズ みそ ひじき 豚肉 鶏肉 うすあげ	にんじん コーン ねぎ ●たまねぎ えだまめ キャベツ ごぼう きゅうり こんにやく	白飯 ごま パン粉 マヨネーズ 三温糖 ●じゃがいも	639	28	21	
5	金	すしめし	牛乳	とりそぼろずし よかたはべんのいそべあげ あまのがわじる たなばたゼリー	牛乳 四方はべん 青のり粉 うすあげ 鶏肉 炒り卵	にんじん えだまめ ほうれんそう オクラ 干しいたけ しょうが ●たまねぎ	すし飯 そうめん 三温糖 セタデザート 小麦粉 サラダ油 米粉 大豆油	710	30	18	
8	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのうめみりんがらめ ピーマンのツナあえ もずくのみそしる	牛乳 まぐろフレーク しお昆布 豆腐 もずく うすあげ 豚肉 みそ	青ピーマン キャベツ 黄ピーマン ●たまねぎ にんにく ねぎ うめしほ	白飯 ごま 片栗粉 ごま油 三温糖 大豆油	664	26	25	
9	火	ごはん	牛乳	とりにくのこうそうばんこやき ハムサラダ ポークピーンズ かつおふりかけ くるすのすぶた とうふとたまごのスープ	牛乳 豚肉 魚ふりかけ 大豆 鶏肉 大豆ペースト ロースハム	にんじん バジル きゅうり トマトピューレー ●たまねぎ トマト水煮 ローズマリー にんにく にんにく キャベツ レモングラス	白飯 白いんげん豆 三温糖 小麦粉 バター パン粉 オリーブ油 じゃがいも サラダ油	633	28	19	
10	水	ねぎチャーハン	牛乳	としやものなんばんづけ ゆかりあえ にくじゃが	牛乳 豆腐 ベーコン 鶏卵 豚肉 鶏肉	にんじん 干しいたけ 赤ピーマン しょうが たけのこ 青ピーマン ねぎ にんにく チンゲンサイ ●たまねぎ	チャーハンライス 片栗粉 大豆油 三温糖 ごま油 サラダ油	628	27	21	
11	木	ごはん	牛乳	ししやものなんばんづけ ゆかりあえ にくじゃが	牛乳 ししやも 豚肉	にんじん キャベツ ●たまねぎ ゆかり粉 きゅうり さやいんげん ねぎ こんにやく	白飯 ●じゃがいも 小麦粉 大豆油 片栗粉 ごま油 三温糖 サラダ油	607	22	19	
12	金	むぎごはん	牛乳	ガバオライス はるさめスープ ヨーグルトアイス	牛乳 豚肉 ヨーグルト 鶏肉 大豆たんぱく	黄ピーマン こまつな 干しいたけ 赤ピーマン にんにく しょうが 青ピーマン ●たまねぎ もやし にんにく バジル ねぎ	むぎ飯 サラダ油 三温糖 片栗粉 緑豆春雨	603	28	16	
15	月	海の日 									
16	火	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン かんこくのりのサラダ トマトとたまごのスープ	牛乳 ベーコン のり 鶏卵 鶏肉 糸かまぼこ	にんじん きゅうり こまつな にんにく トマト ●たまねぎ キャベツ えのきたけ	白飯 ごま 片栗粉 ごま油 三温糖 大豆油	633	25	23	
17	水	しょくパン	牛乳	さけのムニエル マセドアンサラダ クルトンのオニオンスープ ミルクケーキコーヒー	牛乳 鮭 ロースハム 鶏肉	にんじん ●たまねぎ パセリ エリンギ レモン しめじ きゅうり	食パン クルトン サラダ油 米粉 オリーブ油 三温糖 バター ●じゃがいも マヨネーズ	636	30	25	
18	木	わかめごはん	牛乳	ぶたキムチ ひやしうどん	牛乳 わかめ 豚肉 糸かまぼこ	にんじん こまつな ねぎ にら 干しいたけ キャベツ にんにく しょうが 白菜キムチ ●たまねぎ	白飯 ごま 三温糖 サラダ油 片栗粉 ごま油 うどん	611	22	16	
19	金	むぎごはん	牛乳	ののいちサマーカレー フルーツミルクゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ	●トマト しょうが バイン缶 ●かぼちゃ ●たまねぎ トマトピューレー ●なす にんにく もも缶	むぎ飯 マスカットゼリー ●じゃがいも ミルクゼリー カレールー 小麦粉 サラダ油 ●ヤコンジャム いちごゼリー 大豆油 バター	746	20	22	

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。



野々市市小学校給食センター

毎日の給食を更新しています。
ぜひご覧ください！



知っているかな？
なつやさいのいいところ



うまみたっぷりトマト

トマトにはうまみ成分の
グルタミン酸が豊富です。
ラタトゥイユやポークピーンズ
などの煮込み料理にも、トマトが
たくさん使われています。
おいしさのひみつはトマトの旨味
にあるそうですね。

辛いというがらし
ピーマン



実は、ピーマンに含まれるビタミンCの量は野菜の中でもトップクラス！ビタミンCは汗と一緒に外に出てしまうので、積極的にとりたいたビタミンのひとつです。
8日はピーマンが主役の和え物ができますよ。

イロイロいろんななす

なすは奈良時代にはすでに日本で栽培されていたといわれています。栽培の歴史が長いので、各地に卵型なすや長なす、丸なす、白なすなどの色や形もさまざまな品種があります。

